Recovery Kernel

DESISTEPROTOKOLAK: METAMFETAMINAK

Krakaketa, Egilmegunea, eta Dopamina Sistema Funzionantearen Bidean Itzultzea

---

Hiruagoaren Kernelaren Forzatu Desistebida seriako antzeko egoera jarraitzen du - segurtasun kudeaketa bat, genetikoaren hasiera-referentzia bat, erabilera-patronen klasifikazio bat, erikertza-protokolo batekin eta protokolo oso bat - metanfetamina desistebida honek nola dagoenarekin egokitzuta. Benzodiazepinak eramango duen risko elektriziarekin ez da. Metanfetaminaren Kernelaren robaren hitzaldia, 'pertsona batek egitera daterako urratsagune biologia askoak' dela eta, bere gauza osoa da: krakatuak depresio eta anhedoniaren sakonatasuna sortzen du, nahiz eta zuzeneko suicidazio-risko inguruko ikuspegi bat izan. Hiru-aldiako guia honek riski hori berarekin istehikoak dagoen moduan itxurri-aldiagilearen guida batek erakusten duen lebigoari.

Sezioa 0 — Seguretasuna Inmediata: Iragurri Lehen

⚠ SAHARTZE

METHAMPHETAMINE-AREKO KONTRAKTUA EZ DAU ZURRAK MURTZEKO BIZKI, BENZODIAZEPINE ETA ALKOHOLAREN KONTRAKTUAREKIN HASIERAKOTA. BIDA, GOGORATU, ARDURA handiko edo iraunkorra erabiltzen duen krakatuak adiktzio medikarentzan azkenena psikologikoa sortzen du, eta depresioa sortzen du suicidazio risko maila bat. KONTRAKTUA URTEKO ZURRAK EZ DAU BIZKI, BENZODIAZEPINE ETA ALKOHOLAREN KONTRAKTUAREKIN HASIERAKOTA. GOGORATU, ARDURA handiko edo iraunkorra erabiltzen duen krakatuak adiktzio medikarentzan azkenena psikologikoa sortzen du, eta depresioa sortzen du suicidazio risko maila bat. KONTRAKTUA URTEKO ZURRAK EZ DAU BIZKI, BENZODIAZEPINE ETA ALKOHOLAREN KONTRAKTUAREKIN HASIERAKOTA.

Medikuntza laguntza mendieki bilatu diota hemen, bada:

- Suizidio edo jautzi-damiarraren edo depresioak zure garbi nahiago dela sentitzen dezakezun edozein pentsamendu dagoen, 717 003 717 edo 741741-era HOME transkribatu edo emateatu deitzenu, biak 24/7 erakari.
- Hegar-kako ziztira, bihurtzeko irazteko arritmeketaa, egarrikeria, buru-ziztira nabarmena edo aurreko/brasoaren ahulegia — hau kardiak eguraldi batek edo zeharketa batek adierazi dezake, edonak azale-stimulanteak erabiltuz gero nahiko riskuak eta 112 deitu behar da inkile.
- Paranoiak, iluzioak, edo zer da nahiko eta zer ez dela aurkitu nahi izatea — meth-ek sortutako psikoza gehien erabiltaren ondoren egunetakaetik asteztara egingo da eta medikuntza azterketa beharrezkoa da.
- Agitazio osoak edo zure ekerketa kontrolatzeko sentimendu joan.

SANCTUARIOA

Krakaketa bizzia — jilera-zaharrak, hipersomnia, hara-harrketa itxurtiagoa eta depresioaren ondorio bat — espero da eta ez da, barnean, mediku desterro bat. Gorputzak berriro funtzionatzeko hasiten ari da. Garrantzitsuak lotzen denek SSRI argibideak izenatzen duen lotearekin izaten da: animoa eta segurtasuna, ez deskonforta. Mendituta dagoenean, komunikatu.

Sezioko 1 — Nireko Argide honek Izarteko Batzarria

Recovery Kernelaren propio gehi-manualak esaten du hori argizki: 'ikusgarri ez da zerbait saldi. Etatik berriro kalibratzen ari da. Elustak errepikatzeko hasterrakoa dela sinalea da.' Sententzia hau da ondorengo protokolo osoaren ideia organizazioa. Meth-aren aterak dago kemikaliko antidoto batek eta ez dago segurtasun altzari bat, benzodiazepineek edo opioidek egiten duen bezala — goiko-altzariaren ekivalente ez dago hemen. Horremotako orain dago ondo dokumentatuta, hobea da biologikoeko egindako denbora luarga, eta hori danbora luarga agertzea ere kaltegiak azaltzeko modu bat da: 'elustak esaten du hori meth gehiago behar dutela' eta... "Normala sentitu" eta "gaurko gaizkiak da dokumentatuprozes bateko 3. egunak, eta amaitzen da."

Testuingurari Laburrak: Arriskuak Nola Fahasten Zeniko Lurreko Historia bat

Methampetaminea leheniz sintesizatu zuten ephedrineetik 1893ean Japongi kimiko Nagai Nagayoshiak, eta kristalizatua 1919ean Akira Ogataek ezinbestekoa dagoen formaan. 1920ko urteetako Japanan Philopon izenarekin patentatu eta saldi egin zuen, jartzen zaien jartziaren, narkolepsiaren eta piztiak murrizteko — produktu farmakietako lehiarra bat, dan arteko perilotsun gisa ez ulertua.

Hau aldatu zen Big War II-an irekitzera arte. Temmlerko kimikoak 1937an hiru-metamfetaminaaren formulazioa patentatu zuten, eta 1938ko aldearekin marka izenarekin Pervitinren bikierezen saldi daiteke — Wehrmacht soldatari edon gutxi batean (estimazioak milioiozko tabletara dagokionez) lanetako, zorrotzaile-marcharen ritmoa babesteko eta zibileko fabrikako langileei ordu luźra mantentzeko. Japoniak programa paralelo bat lortu zuen, metamfetamina hiru kamikaze pilotari eta zibileko fabrikako langileei berarijoarekin: pertsona jorrikoak funtzionatzeko aukera emangoen puntuan artean. beste kasu batean, eguileaek gelditu bihurtuko luke.

CENTURIO

Hau da hiruagoaren Atalego 5ko ezaugarri zehatzaren historiko ingurunea — stimulante batekin eragile maila bat jartzeko erabiltzea. Egitarra zitu zen 1940ko soldadu exilaratu eta fabrikako lanlaborari, eta egia da eguneratako pola-k horretan.

Perilra dagoen zailaak izan zen berdintasunaren ondoren. Japoniarek, batez ere, epidemia handia bat ecurriztu zuen borroketa militarren bestelako jantziak populazio zibilera botatu zituztenean — estimazio batetik, populazioaren perzentaje

nagusiak lanak amaituta urte hasi zituenetik droga hau ezarritzen ari ziren. Adiktzioaren, psikosisaren eta eboluzio fisikoaren eskalak honek sortu ziten, nahikoa zitu Japoniarek 1951an Stimulant Kontrol Legea saihestu zuen, munduko legezko regulazioetako laburrak bat — erakartzen ari zen bidego erregegi batekin lotuta eduki nagusiaren eskalak eta lanak sortu zituztenean. Zer egin zuen gerra global bat eta 1940ko hamendiko epidemia bat ezartzeko da, miniatura bezala, argibide honek II. ataleko kronologiaren bidez aurreikusten gutzeko dagoen ikazpena: haisu hau kalteko kapasitatea proportzioan ldía dago ebolkiak gozatzeko gaitela gabe.

Sezioa 2 — Tira-bideratutako Egilpartea

Egilerra	Zer gertatzen ari den biologikoki	Nola Sentitzen Da	Zer egin
Ore 0–24 (Krakakak)	Dopamina makribak jaso; reseptore sinalgak kaskatatzen ari da	Jilera-jilera jilera-jilera, hipersomnia, harna-harna bigaratsuak, depresioa, aniekuak	Hori. Janu. Hidratatu. Ez buruzartu krakatuak — baita eboluzionatzen ari den gorputza. Elektrolitateak.
Eguna 1-5 (Hundurak)	Dopamina suola; D2 reseptoreak oraindik gutalduko; sistema osoan, deifikatu zuen kimikalra eskiritzen ari da.	depresio nagusia, anhedonia (gozoko sentimenduak izan nahi ezartzea), jartzi zaporea, hasierako zorionak, kolpatutako hobea, kognitiboaren nubesak	Hau da hiruakartzeko eta suizidio-arriskoak bilaketa altuena guia honen guztian. Ez geratu bakarrik, ez bada ezinbesteko. Textatu 717 003 717 krizi batean. Hastea Tier 1 suplemento babesa (Sezioko 8).
Eguna 5-14 (Arrakasta)	Sintomatikak joaten ari dira; dopamina sistema berahi ez dago; reseptoreen erikundura hasieran dago.	Flatuazio mantendu, motibazio baxua, insomnia jarraitu, kognitiboak ezartura, hasierako zorritasunak	Egin eginkarri arrakastatsunak - hau da zaintza sinalea (Sezioko 3). Inguruko erabilera-sinaleak identifikatu eta sailkatu hasi.
2-4 Astekak (Itzultzea Gutxiagoa)	DRD2 erceptoraren sanda eta neurizatzaileak hasiera koherentea; dopamina sintetizazioa urdan izartzen ari da; prefrontal kortexaren berritzapena hasera.	Biratu, ezkerrako animo hobetakoa; kognitiboak agurra lortzea; haserriak konstanteak mailakoak bihurtu; hobea egokiztea	Etabe daileko egonkarratsunezko egoera egunerokoa. Lehenengo oinarrizko helarri bestelako toki batean ez diren, hemen izaten dira.
Hilabeteak 1–	D2 reseptoreko	Hobetura nahikoa, baina	Identitateak

Egilerra	Zer gertatzen ari den biologikoki	Nola Sentitzen Da	Zer egin
3	erikundutako erakundea; kortekso prefrontalean materia izilera berriro egitura; dopamina sintetizazio normalizatzea	kravings eta animoaren irtzaileak izan daitezke; PAWS (post-acute withdrawal) egoerak posible dira.	berrikitzea lanak egokia da hemen — ez aurretan. Horrela ekarri da ziurtasunez kapasitatea.
Hilabeteak 3-12ra	Receptorren erikuntza nabarmena; dopamina aksonak hasierako berrealdutako neuroplastizitatearen bidez BDNF-ari zuzendutakoa; prefrontal kortexeko funtzio osoan beresta.	Mood-baseline gertatzea gehienetan pertsonenentzat; haserriak inguruko edo igurki-induzkoak izan daiteke, spontaneekagoak ez; funtzio kognitiboak gainetik beresta; bizitzaren gozotasuna errazatu izatea.	Manteni protokol guztienak zehar. Babestu ireki hau zure inguruko gogorako ekintza nagusietatik, nahiz eta sistema berripatut ari da, oraindik indarra strukturala osoan ez dagoela.

Atalako ezkerrara berriro joan da.

Hona hemen egindako lanaren batez ondorenko galdetako hau da, eta ez du vagu aseguramendu bat merezi, baizik kirolak onartzen dituen erantzun zuzen bat. Zerko erantzuna bi parte ditu: krisis akutua astekale hartan hotsera, baina eremu-neurri-antasaldeko berreskurak askoki gehiago ezin du — eta zenbatek ezagutzea 'normala' izan behar duen sentimenduak eskatzen dituela bako etapean.

CENTURIO

Datu zehatza hau, Recovery Kernel-en materialak jotzen duen neuroimaginazioaren ikerketaetik zuzenean hartuta (Volkow eta.): dopamina D2 reseptorearen eriketa methamphetamine-etik botatzeko dagoen inguruko da garrantzitsu, baina erikuntza handia lortzeko urte 12etik 17ra arteko abstentzia mantentzea beharrezkoa da. Hau alkoholarekin (D2 reseptorearen hobekuntza garrantzitsu hile 1-etik, Heinz eta et.) edo kokainarekin bihurtzen den neurri batean indarra handiagoa da — methamphetamine-ek erakako stimulanteetako dopamina terminalen kalteak laburena sortzen ditu, eta berdintasunaren egiterako ekartea horrek adierazten du.

12-17 hilabeteko arque handi horretan, ezagutzeko inguruko, azkarago, eta gehiago eremu berrikatzeko oinarrizkoa dago: unang 90 egunak. Recovery Kernel-aren neuroplastizitatearen egitura hau adierazten du - 31etik 60rako egunak neuronaren bide berriak hasieran sortu dauden eta zaharrak elkemutzen diren eguneak dira; 61etik 90rako egunak, horreak molda berriak egitura mugikorraren aldatu baitago. Egun 90tik geroago, eginkiz, hobeko lanetako eta 8ko Atalakko neuroplastizitatearen bestelako sarrerak lortuz, dopamina erceptorren densitatea nabarmen hobetuta dago, materia izabeko volumenak neuragarri handitu da, eta

hasierako desireak pertsoneen kopurtea handienentzat dramatikoa murri da - hala ere, 12-17 hilabeteko eriketa osoa oraindik jarraitzen ari da horren artean.

Ingurumi Miliareko Ingurukoak	Egiki garbiaren egokia den
Krasa kaskiaiareko irmorea	Eguna 1-5
Zehartarrak konstanteetatik episodikoak/zenbaki-induzkoak badira.	2-4 asteak
D2 reseptoreko errecuperazioa ilkariagailan lehen ikusgarria	2-4 Astekoa - Hilari Bataino
Neuroplastizitateko 90 eguneko irekuntza itxieraz da — ohitura berriarkitektura strukturalki egakkutatakoan.	Eguna 90
Mood eta kognizioa eraginpean dagoen egoera gehienentzat	Hilabeteak 3-12ra
D2 reseptoreko erikundutako berrirobestekuntza nabarmena (titularraren urrikoa)	12-17 hilabete

EHUSTU

Egun 4-an dagoen zara eta oraindik eguzkiak lehiak eta bozkoak izanez gero, hori prozesua susmo egin zitola edo jakasunean dagoela ez da marka, eta epean kontuan ez dagoena. Gainerako datosetik, sistema berazkatu ari den bat auzteilakoada zara — 3-12 hilardoako 'bizi-epean'ak eskatzen du: gertuago, amaitu ez dena. Eduki hau babesteko azpian dagoen egoeraren finakuntza urte hasi bi medioan dagoena da, euskadiko denbora luzeago baino gehiago. Hor ez da desanimatzaileako zifra bat. Zifra onartsua da, eta eskatzen du hori mundu lehiak oraindik izaten dituzunak, susmoaren egituratu maila ez dela.

Zehunaldiko Oinarrizko Atzermatzeko Kondizioak

Hauko seksionean dagoen zenbaki guztiek — astekuak, hileak, 12-17 hilabeteko titularraren zenbakiak — methamphetamineiarekin gelditu eta horretan gelditu pertsoneetan neurteak ziren. Praktikari, erakundeak asko ez da argi ikusgarria. Substituzio biak izena emateko arrakastatsuak dira, desberdoki bakoak honek seksione honen deskribatzen dituen zereginakrekin interagitzen ari dena eta bakoitzak neutrala urdezko jaltza baino gehiago inguruko orarioa lasaituz harrigailu bat izatea ezin duelako.

Sustituira	Zer egiten duen benetan erakundeak?	Efezioa Timolariari
Kofeina (Sezioko 2ko jartzia eta motibazio baxu faseak kudeatzeko erabiltzen da)	Kofeina dopamina azkotzen ez du methamphetamineak egiten duen moduz, beraz ez da 'miniatura batean itxurako'. Baina HPA axea stimulatzen du — kortisol-sistema aktibazioa sistemari gehituz, neurri 6ko arabera, sistema besteak ere argiago izan daiteke (batez Met/Met 'Worrier' perfilan) — eta kofeina	Indirektuki kitlatzen du egiaztatzeko ezin behar duen lanaren kalitatea murriziz, edo zuzen dopamina mekanismo jakinago. Caffeine gehiago ordezkatzen ari zaitu jartzeko zailtasunra deskribatzen duen II.

Sustituira	Zer egiten duen benetan erakundeak?	Efezioa Timolariari
	erabiltzea ematen edo egunaren amaieran egiten darea, kolpatzen du ohatsko kalitatea eta dureta. Neurri 8ko Tier 3-a argiakoa da: ohatskera da BDNF sintetasa eta dopamina-sistemaak eramango zenbatekoa.	Atalak, zailtasuneak inguruan dagoen prozesuarekin lortzen da.
Alkohola (huraiteko erabiltzen)	Hau biak arteko itxularitza gehiago damokiona da. Alkoholak sedatordio, baina eguturbo-arkitektura zikrakatzen du eta zehar REM eguturak sakatuz — eta REM da, hitzbunaren materialetik, 'memoria emotivoaren aurrekoak eta dopamina sistemaren mantentzea' gertatzen direne eguturak. Alkoholak erabiliz egutura hasiera zorragarazteak, eguturak sakatuz joaten dena, problema ikusgarria argitzeko (ezko egutura) hurbile da, baina problematik ezikusiagoa emateko (dopamina sistema mantentzea behar zuen egutura ez dagoela).	Eskalera zehar, REM ohizki murriztu perrabeak eta arrisku bat gainera sortzen du, hitzbolarrarenko zenbaki horrek ez du kontuan hartu bat: eragiketa berri batek sortzea, hura dagoen egoerarekin batera — DRD2 A1 aleelaren edo 6. Atalakko Erario Murrirritako Sindromearen profila oso zabal da, eta iraso-sirkuituak epegitateko egokia da nahiko edozein besteko substanceari.

⚠ SAHARTZAKO

Hiru hauengandik ez da modu moral batean aurkezten — kafeina edo eduki bat bilatzea ezinbesteko distantzari joan eraiki behar izatea, nahiko eragitzeko irasekako erantzun oso ulertudunak da. Baina hiru hauengatik beste amaierako guiaren berdina esatu behar du: ez dira azpianko taula bateko lan-denboraaren bida neurri neutral bat. Inorko problemaa da, 8ko Sezioko Tier 3-ko tresnak (melatonina, magnezio glisinatoa, glisina, irauneko zizelak) dagoen artean eragiten bi mekanismoarekin, ez aurrean.

Zikloak: Nire "Urte bat etorri, gero ondo gerutake" esanera ez dago guztiz zuzena.

Irrazteko nahi dago ideia bat zuzenean adiratzea, modu batean irrazonabea egitera lortzen da Irekiarraren 3-ren buruzko uraldiak, eta ez da guztiz galdetua — hori berarekin da pertsonala. Idea hau da: 'jaiotzaile D2 reseptoreek 12-17 hilabetean nabarmen erestautzen bada, urte bat etxea izan dezaket, benakariak osatzea, eta gero nola erabiltzeko segurtasunez jakiteko, edo berriaren kanpo jarri daiteke.' Adiktzio-behekerako inguruko egitura hau — 'momentu horretan berriro hartzen duzu, adiktzio osoan itzuli da' — ez da %100 egia. Baina instintoa hori, batezko inguruko paukoa zeroera erestaltzen duela, ez da %100 egia. edo. Zigarra onartuaz dago, eta zikarratzea ezaugarriki erabil da horregatik argitzeko.

Zer da Egitik (Zikloak Egituratu Batez)	Zer Beste da Egaldia (Nireko Ebaloiak Berangi Izan)
Huesoak osatzen da. D2 reseptorearen sarsa-densitatea, Atal 3ko datosetik, osoan eristatzen da ezinbestekoa, neurrategiko egia; ez da euphemia bate edo istorio espero bat, ikusgarriak ematen duen gaineko datuak dira.	Hobe zulo bat ez da egokia nahiko batearengana. Ezaugarri hartzen du lesioaren inguruan. Berriro pixka-zarga karreratu dezake — baina ez otomatikoki istera berbera, zenbateko zabaldean, zenbait modu bezala, gorputzak jakitea behar izateako.
Tolerantzia handika galtzen da erreal abstinziariiko egitean — hau ez da pusuaketa, farmacologia ondo dokumentatuta dagoena.	Tolerant ezkontzia esan nahi du sistema batek dosis jakin bat hobe zen baina hori berdan ez da mesuetan nahastu da. "Ez dagoen" kantara itzultzea, egiaztatuak desistatutakoaren geroari dosiatzea da, gaitasuna nagusia aldatukoa izan arren, memoriak ondo sentitzeko nago zenarekin ere. Horrela esaltzen da berriro dosis handiarengo eta kardiako-gertakarien riskiak (Sezioko 0), zehar ez dagoen droga indarra gehiago izan zola, baizik eta gaitasuna nagusia dosisak hobe izatea iragarki izan zen baina itxaropena ez.
"Instant relapse to full addiction"-ko egitura hau neurorrekzioa zein moduz fiksatu eta permanente den, ez da adierazten.	Ez da ezbabea ere. Sezioko 6ko material epigenetikoak azpimarratzen du azken erabiltzailearen bidez jakin-sirkuitu gene ekspresioak nola aldatzen direla — eta hauek aldatutako zuzenbideak ez dute beharrezkoa ezeretik berriro urratzeko. Zuzendutako zuzenbidea aurretik joan da, lehen aldaketaa baino azkarago. Horregatik, inguruko egindakoaren ondorengo berrihastea, erabilera oraindik balio-aldarako neurriak berreskuratu nagusi izan zituztenotan ere, orrialdeko erabiltzailearen artean lehenago aguztzen da.

⚠ SAHARTZE

Argikontziak zein daudenak ez dira "reset" botoi bat, eta ez da ingurumi hutsak ere — irasekako lezio honen hasierako izenatu zituzten bi egitura hauek egiaren artean mezutzi eta mezutziagoak direla. Izena ematen diona betiko sistema batekin dago, Lezio 3-an deskribatzen diren moduetan berritzailekoa, baina erabiltzaileen aurretako sistemarekin egitura batez ez da — tolerantzazio ezberdina, azkar berriaktibazioari ezberdina urratsa, kapasitate kardiovaskular batez ezberdina. Berairekin egiaitu weight bateko, egiaitu modu bateko saiatzea da perila dagoen lekua. Hau tekniko bat ez da nota. Ez da "orain seguru" edo "instantsean berriro zero-tik hasiera" izatea, baizik eta itzari dagoen risko-profilak izan dezakeela berrak.

Argia eta zuzentzeko lanetako popular alegazio bat: 'Zelula guztiak urte 7an berritzeko daude'

Ideia hau oso zabal hartzen da, eredu komunitateetako artean ere — baina egiaztatu nahi denaren arabera ez dago jardututa, eta berriro korektatutako berdina mitoko baino baliagarriaena da, ez gutxiago. Txartak eta eluskal altikoak egunetik asteetara aldatzen dira: sebolarrak urteko 10% inguruan, ezkontza osoa urte luzean. Baina txartak hirugarrenen artean garrantzitsuena den guia honengoko guztia — kortekskoko neuronek — lehen garatutakoaren ondoren ez dira garrantzitsu batera ordezkatzen. Hau guztia deskribatzen duen guiako azken neuronek, batez, methamphetamine erabiltzean arte zuelako solau fisikoak. ez dira aldatzen edo berriak izaten ghirok, urte zudien edo bestelako egindako.

Beraz, edateak eta egutegiak? Zeruen bi gauza kudeak, mitoetik lotuta ez direnak. Lehenik, hitzarmen honeko egutegian berri daitekeen azken neuroneko selula berriak ez dira — hori da reseptoreen sandaritasuna, zoragarritasuna eta adierazpena neuroneko gainean dagoena, aurreko konektibitateak (Sezioko 6-ko epigenetika materiala). Bigarrenik, edateak zailtasun maila nahiko bat dagokionez, ez da gutxiago mekanismo batearen bidez dokumentatu eta ondo egituratako: selula senezimentua. Gorrian goian, selule batzuk — artean neuroneko laguntza-selulak barneesan — banatzea kitatzen ari dira baina metabolikoki aktibo jartu, erresiko sinyalizazio molekuleak isekondotuz eta egutegian gordetuz. eta neuroinflamazioaren azpismoan dadin. Horrela da, adiktzio eta jertza zientzia osoa, eta horregatik eskatako sistema ez da oinarritutako oinarrizko helburu bat — baizik eta inguruko neurrietan jartzen ari da berregezten bihurtu gero, horrek prozesu osoa hasierari edo ageratsunezago geratzen da, dopamina-espezifiko lanagiriak 3. Atalak kanpo, egindako denbora eta erabilera gutxiagokoarekin lotuta.

EHUSTU

neuronei berriak ezagutuz gero eta eraldoki gabe geratzen direnteko, hiru guiaren baten barneko zuzenatu egin zituen bidezko bideak — azkar reagatzearen arriskuak, ikasitako igurki-erantzunak — ez dira besteko urte batean gero. Orokorrak ari daude, zenbateko zelulak, baina isilago. Horrela da zehar zure lanetan urte bat hasi eta 'ez funtzionatuz' edo 'sufiziente senden ez nire' esaniz edo 'ondartzaren addicta, betiko addicta' lortuz saihestu nahi izanez gero, berriro pasatu behar den konklusión egiaztatzeko modu txarra da. — baina urte bat iragortzea ez daren erakarteko bidezko bidezko eskaintzak eramango bihurtuko zela onartzea ere ez da. egia dokumentua ez zen ezeraren eramatea. berri, lehiakatu behar diren eskaintzak eraikitzeko da, nahiz eta eskaintza betikoak ez izan — hori zehazki adieraztenu duen argibideak 11-ko Protokoloa 20/C-28 materialek, honek sortzen duen azken erakarteko sirkuitua zuzenatzeko, ezinbidea eramateko eskatuz gero, baizikiko ingurumen naturalak, altu intensidadeko alternatiboak. Eta merezi da esan dezakeola: egokia izan ondoren substantzara itzultzea ez da betiko pertsona batek erabakitzen duen arren. "eta ez dagoela zurekin." Bizi-pertsonaren utzi-gureko inguratu-nahiak — galdetzea, aztertzea, lanpetu bihurtuz edo iragarkiotasunari eraginatzen den moduz zerbaitera hurbiltzea — da oso nahiko eta ulertukoena, ez du behar lanpetuaren edo moraleko ezkerrarren fabula bat.

Atalako Sekzioa — Kokatuko Zegoena

Sezioko 2ko egindakoa da biologikoki zer gertatzen den eta zein momentuan. Sezioko hau ez da - hasierazkoa da deskribatzeko, azpian dagoen laneko hilabeteanagoak, nola sentitzen dela, azpian dagoen laneko hilabeteanagoak, beraz, gertatzen denean, nahastarteko baita ezinbestekoa.

Anhedonia — irudiagailen hitza hasierako sintomasari

Anhedoniak ginearriko material laburren gainean gutxienez kliniko batean agertzen da — 'jaien plazereak sentitzen nahi ezartzea' — oso azpimarratzen ariolahiz, badirudi. Ez da hori. Besteek ikusten duen egoera, pertsona gehienentzat, zure bizitza bixitzea bixik dagoela: jakotak gutxi batez egiten zaio, musika edoki zuela itxobean agertzen da sentimenduarekin lotuta ez, bihakari bat informazio gisa iragarki, maite bagarri bat osoa ondo dagoen egoera baino gehiago izaten da. Ez da zure interesak galduko dizki. Horrela da, 'guztatu gutxi ondo'ren makina, sentimenduak sortzeko erabiltzen zuela. "buena" dago orokorreko sinalearen frakzio batean, desorrientza handi bat dela eta hori methamphetamine-ek lapurtu eta ezabatu duen dopamina sistemaa da. Eta hau egiaurazki prozesu osoaren parte desorientatzaileena da, zaterro lehtasunarekin gaineko hasierordun jabisun batek sortu dezake — 'zer bada ziola berriro gutxiago sentitzen' — eta horrako belako izatea merezi du: 3. Atalakko datosetik, hau dokumentatutako egoera temporalerra da, ez eboluzio pertsonal bat.

beste sintomasak izena emango nahi dituztenak

- Hipervigilantzia eta jarrera azkarra, ezkonduko edo gutxiago geratzen ari den arren ere — sistema nerbioak baita ezin du gerok dezertatu gaitzko behar duen kolpatu.
- Zehutako, zehar iritsiako, ez dago ohiko edozein hitzaldiak eragiten dituzten, eta egoerari egokia izan daiteke, bigarren batean, oso zorrotza sentitu dezakeena — ona, musika zutsi bat, testu-ohartze bat — eta hori, momentuan, ezinbestekoa izango dela sentitu dezakeena.
- Irritazioa eta furia laburra bat, zure eta inguruan dagoen pertsonetan harrituta, batez ere "Pit" fasean (Egunak 1-5).
- Kognitiboko ebadarrak moztuak - hitz bilatu zailtasuna, elkarrizketaak jarraituzko arropak, lurraren ondoko pentsatze sentimendu bat. Ez da kalteko edo ezaugarri permanentzako seinala; 2 eta 3rako guztiarekin berdin erakundean jarraitzen du.
- Honekko egiaztapena: zorrotzak, batez ere ezkerrak, ohi berriro hasera gero —mozgunean edo zikloak tarteatu bihurtu ondoren seian gerta gabe REM prozesamendu hand bat egiten duen ezkerratza.

Hona zuzenago begirami merezi du, rohispenak agerian dagoen sintomasa baino gehiagako gutxienezko sintomaa dela eta. BDNF-ek bultzatzen duen sinaptiko inguragarraren berrirorak (lehen atalaren 3) dopamina sistema berrirorak egiten ari den lanarekin partek funtzionatzen du glutamatu sinalgatuaren bidez — glutamatua eta NMDA reseptoreen aktibitatea sinapsak nagusita lortzen dituzten moduko

normalea, beharrezkoa bat da, ez produktu toxiko bateko. Beraz, hori rohispen-dingingoan agertzen den elkarrizketa indarreko aktibitatea bi kausalitatezko uste da: berrirorak egiten ari den lanetan dagoen nahiko inguragarraren eta maizagoaren elkarrizketaak ondo, ez nagusita hasierako kalteak ekarri duen seinalegia. birtzaileak honek ez da irudizkoak izan behar eikä zure egonekagoak — soñuak oso intentsitatezko eta fisikioki atsedenarengana jaigora egitera, beharraren arabera gabekoan, horrek beste insomnia dagoen gainean itsasleep-erako problema bat izateko, batez ere. Besteak ohartzen dute soñuak detaldi batean gogoratzen dituzela ez ziren normalki — atsedenarengana jaigora eta soñu baten deskribapena egitea, beharraren arabera itxurako bat izateko, desberditatea berriro etabituatu baino lehen. Haien bilakotan dago hirugarren REM rebound eta sinaptiko remodelazioarekin lotuta, ez da zein gutxi batek ezen dituzela. erdinotasunarekin zure kabuzko dagoela.

EHUSTU

Honekko anhedonia deskribapena irakurri eta 'hori da zeharra, eta ez miarkari hitz bat izan' pentsatu zakeen badira — horreak nahikoa da, eta gaizki egiteko merezi du. Pertsonak asko sortu egiten dute hau, zerbait oso desberdina dagoela sentituz, batez ere nadiek deskribatuko dizki gutxiago detaldiari, ez dute egingo hori jakin dezakeen edo dokumentatu dagoen gauza gisa, hemen guztiei gertatzen zaio. Izena da. Egilera bat du. Zu ez zara.

Zer egiten du hau hasiera gogorrakoa: Saiatzean Sailako Zigailak

Hauko erakundearen parte bat gertatuko da, nire buruz zein moduan joan den ere — II. eta III. Atalako egindaileak osoan biologia fiksatu dagoela. Baina esperientziaren parte bat, erabiltzera itzultzeko ezinbesteko sentitu dezakeena ez da beren arteko bilerakaren prozesua nagusiera — baizik eta hori gainean jartzen diren gauzak zehatzak, sailkapoak, eta horrek dagoen egia hartu maila handiago bihurtzen dute. Saiaketa hau zein da zein dela jakitea arreta duela, rogarri da 'hau ematen dizu geroago gertatu zireneaginetan/hin egin dezakekoetan' eta 'hau erakundeak funtzion ez duelako', batez ere erantzuna askotan hobetzeko ezinbestekoena dela.

Zer egiten dio hobea?	Nireki?
Azukareak eta glikemia osoa duten jakiak	Hoge-azukareak eta azukarearen eta-kaskoak, dopamina murrikatako egoeraetik dagoen egoerari gehitzen dute eta energia kaskoak berdaukoena — kasko batean gaineko kaskoa bat.
Kofeina eta alkoholak	Atalaren 3rako neurrian guztiz çatitur — kafeina inguradok pena, loitzapena ekartzean eta HPA-axisa eragileatuz; alkoholak zuzenean, REM-a saطاتuz, beharrezko REM-eragozpenen gainean.
Nikotina eta erakartzaile batzuk	Argia argi izatea, baina esaten saio behar da: stimulante edozein bat, nikotina barne, azken berreskurak lortatu nahi duen eremu guztietako baliabide eta erarreko zirkuituak jarraitzen ditu.

Zer egiten dio hobea?	Nireki?
Honekko ohandoa lanetako egiaztapena - ekranak gizartean, loberako egiturak ez izatea	Zulkerrako mekanismoa (BDNF sintesea, memoriaren kondensazioa) zuzenean urratsak 8-ko Orokorra 3-an identifikatzen duen eremuaren berriroreageneratzeko egiteako mota nagusiak.
Hidratazio-urahi eta zure jaten nahiagoak	Sehreneak egiteko modu hori azkarragoa da eta glukosa eta hidratazio mantendu behar ditu; "zereko" edo "bida-ordutako" egoeraan funtzionatzea, biologikoak dagoen dezabetzaren gainean, dezabetzaren maila besteko bat gehitzen du.
Isolazioan zoriankoak	Gastokia edo bestelako substantzia ez, baina jarri behar da hitzarmen honetan — izulak azaltzeko modu batean ematen duen bistorberatu sintoma guztietan dokumentatzen dituenak, eta babesle gisa identifikatzen duena 0. Atalak azpimarratzen duen laguntza kontaktuak besteko risko altuagoan kendurria da.

SANCTUARIOA

Gimnasia da lista honen jasangarriak eta izena emango behar zaio, ez zuretzat egiteko ahazpada babesteko zutabean hartu beharreko. 8. Atalak 3-ren arabera, BDNF sortzen duen nagusi mekanismoa da, eta horrek 3. Ataleko erakunde guztia harrigalatzen du — gehiago da, ez gutxiago; gaitasuna bermatzen duen neurri batean joan behar den arau nagusia da.

EHUSTU

Hizkuntzaren bidezko parte hau esaten sahastea: berrihaste honako lanetako utzi guztia — lehtaketa, jartzia, elkarazki hitzarmenak, hasierrak — zure gorputzak aktiboan dagoela eta berezera dagokorra da. Ez da zerbait gaizki dagoelako seinalegia. Zure artean, horren goian, ez da oso dolarra berrihastearen gutxiak lan egiten ari denaren eukitatea izateko arriskua, eta medikatzeko droga baten atzera joatea, hasierrakarekin nahiago, zure sentimenduak espero daitekeela, inguruko dela, eta produktiboak dela ezaguteko. Aurreikusten bihurtu dizu. diskonforta desagertu. Baina diskonfortak esan nahi duen hitznabera aldatzen da, eta horrek zure egiteko zerbait aldatzen du.

Sezioa 5 — Lanarekin Motateko Zigunea eta Gurulgunea-Hartzeko Isbiliza

Ez guztiek methamphetamine-ko gehiegia sortu zuten inaki edo krisisatik hasi. Aurreko eta komunesa oso pola dago: erabilera horrek hasi, edo haseratu, lanak egiteko zehar — lan-egina lugarrak, lanak askoak, egun normal batean gaineko zainketa, konplentzia kronikoak sortzen duen tipoa, gelditzea aukera ez dela sentitzen da. Methamphetamine-ren stimulante efektuari, tarte batzuetan, agertu bihurtu dezake, hasieran egokia izan ez zenko programazio batean jarraitzeko uneko modu bakarra. Pola hau menziona behar zaio, vìgile eta lotuta dagoen sintomas bat sortzen du, meth-er erabiltzearen beste deskribazioek oso gutxiago hartzen duen sintoma bat.

⚠ SAHARTZE

Urrariko, sindirako hobeko urbe-urrariko jasoa — eboluzio bat erakusten duen stimulantzari erabiltzea, gorputzak jasotzeko behar zuen urbe-urraria pasatzeko — irakurri pertsperptzioan sartzen diren fenomeno batek sortu dezake: imaje edo sentazio laburrak, bizizunak, urraren antzekoak, hasierako ezinbestekoa sentitzea, edo zer moduz ez duela jakin dezake zure buruan gertatu den ala irakurri zuela. Horrela da urbe-urrariko jaso handienaren erabilera (batzuetan hipnagogiko ingurak edo mikrou-urraria urraren gehiagoz) dokumentatutako eragina, baizik kiak psikosisaren zenbateko seinala ez — nahiz eta azken batean baita zurekin konexio bat izan dezake. Sezio 0-an agertutako psikosis riskuak eta hori barne hartzen duen edo paranoiako iluzioak edo realidad testuinguruarengako duerratze bat (ikuskarazko inguruko eragiketa laburrak baino gehiago) barne hartzen den anumeko berberatua Sezio 0-an deskribatzen duen bezmauruan aztertu behar dira.

Hauko pola-modeloak zurekin aplikatzen bada, errecuperazio eginkabean zerbait dago goi-gida luzeen ireki den baina ez da guztiz çatduta: ez materiala soilik, baizik besteren gaineko itxurako zoruko problema kudeatzea. Dopamina sistema bat berreeratzea (Sezioko 3) eta geroago hasi nahi duenez, jendeak ilkaldean sortu zuen egindako iraupen-arratsa horretara itzultzea da, eta horrek zegoen baldintzaetan berriro berreeratzea. Ez dago ezagutzeko ezinbestekoa bihurtuz, baizik eta adieraztea beharrezkoa da.

Sezioa 6 — Kros-referentzia Genetikoa

Genetikotasunak	Zerki Kirol egiten Dione	Irekiak
COMT (Val158Met)	Dopamina garbitzeko indarra	Val/Val ('Artzain,' azkar garbitzea) da methamphetamine-erako ohiko profilu nagusia — meth-aren dopamina sinalea zorrotza garbitzen, intensitate-itik bilatzen duen sistema, lehenengo esperientziarek egiaztatu zuen guztiz. Erakingerrak ez du abstentziara sinpleko, baizik eta alternatibo altu-intensitateko emandura behar ditu.
DRD2 / ANKK1 (Taq1A, A1 alela)	DRD2 reseptorearen sarrerako densitatea	A1 alelaren hordearitza zirkuitua D2-ko sandaotasunarekin murrizeduta funtzionatzen du — Ekarripen Kontseptatzeko Sindiroma. Eta hau eremu garrantzitsuena da eriketas suplementazioaren (8. Atalakoa) aukeratzeko, rokerra sistemaa bizzitza berriro konstatu behar dela, ez banaiz lekua garbitu.
MAOA (uVNTR)	Dopaminaren, serotoninen eta norepinefrinen azkarrako	Allele baxu aktibitateko monamina akumulazioa ematen dute; allele altu

Genetikotasunak	Zerki Kirol egiten Dione	Irekiak
	egutzea	aktibitateko berak azkaragoki lekuzatzen dituzte. Ikin jarraitzen den bigarren pola dagoen lotura impulsibitate handiagoarengana eta erabilera zigorra handiagoarengana — suplementoaren egokiaren eta berri-erabiltzeko riski-kontzientziaren edon.
BDNF (Val66Met)	Neuronalak berriro konstatu eta plastizitate sinaleak	Met erakagarriak ez dute BDNF gutxiago sekretatzen jarduerari erantzutuz. Ginkotegi-driveko BDNF hobekuntza hau gidaian guztietako neurona plastizitatearen ardatza nagusia da — genotipoarekin independentziaz funtzionatzen du, baina Met erakagarriak ekivalentea sendoak sortzeko pixka-egizio intentsitate handiago behar kunnen. Eta ez da aukerari dagoen hau erikumarrean — baizik eta berarekinako sendoa da.
CYP2D6 / CYP2B6	Medikamento zehatzak, erakunde-arreta duen metabolizmua (ean. bupropion)	Kontsekuntza edo medikamentu jakinago bat sortzen bada - metabolizatzaile txarrrak dosis standard batean zeharkiztasunari riskuratuta daude; metabolizatzaile azkarrak ez dago eragina izan dezakete. Ez dago ziurtatu preeskriptore baten aurrean, zerbait hasizte aurretik.

COMT-ren Estatusak Ziziak Nola Aldatzen Dira Sentitzen Sakatuta Bizitza.

COMT hilaurraren gainean dagoenak genotipoa adierazten du; hau eguneroko egia kontatzen duen ni, zela Val/Val eta Met/Metak desegun batera ateratzen direla, beraz abstraktarrako etiketa gisa utzi baino deskribatzea merezi duelako.

COMT Proilezioa	Methek Arteko Aurreko Batzumea	Nola agertzen da kaskia
Val/Val ('Artzainera') — dopamina azkar garbitzea, dopaminaren tono baziakiare gehiago.	Barne gutxi stimulatuak; tintarira, berriatra eta arrisku handiko egoerari hurbilagoa, edozein sosteratu materialaren erabilera aurretik ere.	Krakak ere anhedonia eta jaldiketaren maila handiarekin agertzen da, iragarki, ez-stimulatu ondorio bat. Motivazio hutsak adierazgarriena da. Desireak barne hartu bihurtu edo zorian sentitu nahi izatea eduki da, ez nahaspeko modu batean zailtasunetik ezkurtu izatearekin.

COMT Proilezioa	Methek Arteko Aurreko Batzumea	Nola agertzen da kaskia
Met/Met ('Preocupatzailea' / 'Sagaz') — dopamina azkarrago garbitzea, dopamina eta kirol-kimikalen tonaltate altuagoak	Suhaitzaile edo egiaikusten bezala funtzionatzen da baita substanzia modu bateanago, ere bisitza neurri batean; sistema nerbioa "hitz" geratzen zaio.	Krakak konponbatozkoan agertzen da aniezio batekin, ruminazio eta agitazioarekin pinkatuta — ez iraupen baxua soilik, baizik ere "wired-and-tired" kalitate bat. Profil hau 4. Atalean deskribatutako hipervigilantziaren eraginera gehiago modu eragertzen da, eta 5. Ataleko hobe-kopikoaren eragina hasiera stress-kimikaleko maila altu dagoela argi eta garbi ikusiko du.
Heterozigotikoa (Val/Met)	Izarola eta altuaren arteko basela gehiarra.	Bihikoak eta anieko desenioek arrazokontzatuak - altitudetarako batzuk, anieko batzuk - homozygote perfilak berarein buruzko zenbait eragileak izan gabe.

GABRA2 — "Frenak" Sistema eta Nireki Batuak Ez Irudan Izan Sakarri Baina Zergatik.

Metamfetamina burua ez da GABA-A medikamentu bakoitzak bezala — baina GABRA2 egoera oraindik zuzena da, motibo ezberdinaagatik. GABRA2k seieraren sistema inhibitore nagusiari (sakaltzeko) densitatea eta zorioa zuzendugatik — impulsuari, inurtiari eta bestelako jaurtutakoan sakaltzeko gaitasunak. Hau eragikorra da pertsona bakoitzeko 'hoz badirudi' zehar, askotan iradokizko potentziaz bugtatuta.

GABRA2 Proilelia	Paratuzea Zer eskatzen duen
GABRA2 funtzio baxu-risko / tipikoa	Inhibitore "bake" kapasitate gehiago dago eskuragarri — eraginatu ondoren, ekakari bat bihurtu baino gutxiago da ingurumiak gelditu dezakeen.
GABRA2 variante risko handia (tono inhibitore basikoagoak zaporeagoak)	Eguna hasi aurretik erabiltzeko inguruko kapasitate gutxiago dagoela – esanahi hau da, zorrotza eta ekakari arteko furça osoan litzakeen iragarkia nagusita eta pixkatuta irekitzeko egokia dela. Hau eboluzioaren desberdintasun batez lotuta dagoena, ez karakteristika desberdintasun batekin, eta da Recovery Kernel-aren GABA Braking Systems materialean benzodiazepineek eta alkoholakaz dokumentatu dagoen GABRA2 arreta; hura heriotzen da hemen ere, gauza nagusita zorrotzak kontrolatzeko, ez GABA-A medikamentu batera zehar.

SANCTUARIOA

Ezkutzea hasierazko egon dela sentitu zitzaile, edo beste norbaiten esanitakoa izan daitekeena (baterak bereiztako droga bera, miktarra berbera erabiltzen duen) — hori ez da kanpoko eboluzio bat, baizik eta hasierako edo konpromisoaren gutxiagoa. GABRA2

egoera jeotako adibidea da 'ezki' esanitakoak bi sistema nerbiozkoakren artean oso desberdina egon dezakeen, batek iskatzea identikoa aurre egiten duen.

Geneekin Jaiteko Inguruan: Badu Methari Erabilak Gene Ekspresioa Altertzen Dizkait?

Azpianko tabulako guztia pertsona baten genetiko hardwarearekin lotuta dagoena da. Galdetako beste eta pixka-pixkatu sistematikoki egoitza dagoen galdera bat da methamphetamine erabiltzea buruz, geneak nola adierazten ditutela — DNA sekuentzia azpianko, erabiltzak ez du aldatzen, baina epigenetik marka horiek, geneak zuzen edo itxiko izatea determinatzen dituena eta zein indarrean. Izaki hau garrantzkoa da: pertsona mitateko genetiko kodea substantzaterako erabiltzeaz ez da bera-berez hitzugarri, baina gene zehatzak, batez ere dopamina-bidea eta stres-erakunde geneak — bereiz eta irakurri den neurri guztietan — lebelako aktibitatea erabilera mantenduarekin zorian alda daiteke.

Kudeaketa neurontzian zehar etabitu dagoena (ez meth-tangoazko ikerketa bakarri hau ez da, baina methamphetamine erabiliko literatura zamaian barne hartzen da): stimulante zabalduko eksposizioak "ΔFosB" izenatutako transkripzio faktore batek gutxiago geratzen du ezkerratze neurontzako kakatan, eta horrek, elkartearen erantzun sensitibitateari eta haserriari lotutako gene zabaldezko ekspresioa aldatzen du — hau da adiktzio molekularraren ikerketa lurreko azken laburpenetako neurri bat da, hitzarmen honek bere bibliografiaan deskribatzen duen oinarrizko literaturak (Nestler, 2001, adiktzioko atzeratutako plastizitatearen molekularraren oinarrituz). Methamphetamine-ek egitera epigenetikoak gehiago, droga-zereko zigantura bat sortzen dizki, horretan artean. mekanismo jendetako hau — eta hauekin zein gutxiago transmisio transgenerazioak egin daiteke, beste estresore edo bestelako egoerakari buruzko hayeenezko animal-ikerketa batek iradokizuela — ikerketa areako erreal eta ez dagoen arteko egokitzeko. Zikiro bilimaka azpian aurkeztea da cienciaaren gehiarra izango litzateke; galdetako open bat da, ez daiko faktua oraindik.

SANCTUARIOA

Hona da gogoratzeko moduko partea: mekanismo epigenetiko beroa bi zure zuzenetan egiten da. Recovery Kernel-aren eginkarri-induzko neuroplastizitateari buruzko materialak "epigenetikoaren feedback loop"-a deskribatzen du direktzoki — ekintza zientifikoa, konponendu fisikoak gene ekspresioan oinarritutako hutsune zabaltzen ditu dokumentatu datu batean (ohabak eta identitatea baita hilabete 1-3an, epigenetikoaren hutsune zabaltzen direnak baita hilabete 3-6an, neuronaren bazalina berri baita hilabete 6tik aurrera). Gene ekspresio hutsune zabaltzen dituen edozein egoera, Ireki 3ko erikuntza lanak, Irekia 8ko atalak ez da sintomatikoen kudeaketa bakarrik — batez ere, biologiko maila berriaren bidez lan egiten du, zuzenarekin.

Hiru hau ezdik egin dezake: Genezko Kontraindikazioaren Profilak

Hau gaiariko hiru-zuzenean dagoen guztia, erakundeak egitea, ondo egin bada, genetiko perfilari egindera modu independentean da disponibila gisa irakurri da — ekarpenaldiak hasierako edo hasartuago izan daitezke "hardware"ra bugatuta,

baina disponibila da. Profil bat dago hori gaiariko hau ez dela onartzen, eta genetika taula batean argitzera utzi baino zuzenean izatea merezi du.

PERIL HANDI

Metamfetamina erabilera genetiko eta psikiatriko konbinazio batean pertsonak, gauza zehar nahiagoa da, iraupenarekin ez dagoen psikotiko pasuartsaldi bat sortzeko arrisku bat dakarriena — honek guia honengoko guztiaren artean barne hartzen du. Hura hemen deskribatzen da.

Profila	Nirekin ez dagoen mota, batez ere mailaren arabera.
COMT Met/Met ('Sage'/'Worrier' — dopamina azkabanak urratsioi izatea, dopamina altu eta stres-kimikaleko tono altua) psikosis, skizofrenia edo bipolare tarteakariagoa izaneko pertsonal edo familiako historiarekin konpondesiko.	Hona da Recovery Kernel-aren materialak aplikatzen duen logika azpi sintetikoen cathinoneek (MDPV, alpha-PVP) lortu dezakeen: dopamina-flooding eragile bat, sistema batean emateakoa dagoen beste hiruaktibitateko tonoa eta serotoninaren temperazio-ordaindikari ez zaio, eragile kategoriako azpian dokumentatutako psikosis-prezipitazio riski handiena sortzen du. Gizarte osoren ebaluazioaren arabera, eragileek eragiteko psikosisak — goraengoa izan arren — egunetik asteztara abstentziarekin argitzen da. Birurik kombinazio honek, riski hau ez da mereziagozkoa: besteko hautsapena batean lehendiko psikotikoa prezipitatzeko aukera bat eragileak egingo duen egoerari eragiten sakatuta dagoen kondizio batekin, lekua argitzen denean ere. lekuntza edo egoera ingurukoaren errazteilea izan da, ez kausa bakarra egiaztatzeko.

Nola Ohartzea Egutegi Gutxiko Bihurtu Bihurtu

Test genetiko osoa (COMT rs4680, DRD2/ANKK1 Taq1A) da jakiteko modu zehar laburrakena, baina guztientzat erraz lanatuta ez dago, eta azpian deskribatzen dena iraupen maila handiagoa eta eskuragarriagoa da - hau ondo ebaluatzeko argitzak da, idealak erabiltzeko edozein aurretik, edo erabiltzaren polaki bat egokia hasizera:

- Schizophrenia, trastorno bipolar edo episode psikotiko jakasuna dagoen familiako historia bat du—jaiola, arbola edo abuelo batean?
- Zure buruarekin baduzuren edo bestelako substantzaterako (alkohola edo kanabisa barne) esperientzia bat izan duzu, non ez zeniz utzi sentitu oso desberrituta, baizik eta zure egia kontuan joan direnko zerbait lose egin — ez paranoidra edo anksiotikoari erreakzionak, baizik eta zehar hasierako ezin dagoen ziurtasunez zure inguruan gertatzen den ki gaizki?
- Zure burua ez daren edo bestelako substanzia batekin—Atzeko Sezioko 6-an deskribatutako Met/Met 'Preocupatzailea' oinarrizko stimulaziotasuneak eragiten dizu?

- Psikiatra edo mediku batek ezin izan aukeratuko eta ezagutuko dizuola modu edo psikoaktibo-spektroko pasuartzeko aukera bat iragarki?

⚠ SAHARTZE

Familia edo historia pertsonalaren galderaketan '□□' (sí) dagoen edo Met/Met ergotestimulante-sensibiltateko pola dagoela konbinazio guztia, tratamendu gisa baloriztea da, risko faktore batez ez baloratako. Hau da hageko guia osoan saioa non mezuak 'adierako perilgia kudeatzeko nola' ez zaio, baizik 'denbora eragitzeko perilgia zein konbinazio da eta hori porrotatu nahi ez da'. Honek deskribatzen zituzu edo laguntzen ari osoko batenko kasu bat bada, iraupen gaineko azterketa psikiatrika — krisis batean geroago ez — da erantzun responsável, eta hau da... "Hori berriro erabiltzeko, nire psikosis risko pertsonalarekin ni zure ulertzea nahi dut."

Testurikitsuak gabe fenotipoizazioa

- Stimulantak zaka normalea, funtzionatutako eta biziaren sentimendu batean jartzi zitak, ez dago beste zerbaitekin egin dezakeen moduan? → Probabilitate handiagoa da Warrior COMT profil bat izan ondoren DRD2 kekurangan.
- Zigorrak erabili zit uzteko - haseratuago, gehiago, askotiago egiteko? → Probabilitate handia dago Val/Val COMT-arekin.
- Preskripziorako stimulante batekin hasi eta horretik sortu dezakezu? → DRD2 hutsaltza bat eta tolerantsia garatzea agertu daiteke.
- Depresioz edo emozionalak lehendakatu nahi izanez gero ere, eragitea da? → MTHFR parte hartzea nahiko da — metilazio babesa (5-MTHF) adierazlea baita, 8. Atalak guztietan.

Sezioko 7 — Musterra Klasifikazioa Erabili

Pattern	Profilu Tipikoa	Tiraketaren Arrakasta Bidezkoaketaa	Postura gomendatua
Gutxi	Zuzendarako, ez-binge erabilera; peroral edo okazio nagusiak; urte hasierako egun gutxi batean erabiltzea	Hitzurro — krakak da osoa baina izudiro eta hasierakoagoa.	Hizkuntza-eragileak nagusita egitea seguru da, baina animo murrikoa emateko lagun-kontaktea oraindik balio handia du. Sezioko 0-ko segurtasun-iguzkiak eina dagoela.
Medio	Erabilera nahikoa, ez da inguruko eragiketa handienetan; erabilerako astekoa iraupen laburra.	Moderatu — ikus da II. Ataleko egindailearen lanagirian hasierako kaskata osoa eta	Zutabe struktura eta Sezioko 8 suplemento-zakata egundoostiak

Pattern	Profilu Tipikoa	Tiraketaren Arrakasta Bidezkoaketaa	Postura gomendatua
		zutabeak espero.	lehtakadak murri dezakeelako.
Handia	Ziklo-krashea (binge-crash) - egun asko erabiltzeko periolek jarraitzen diren krashe lugarrak - hilabteko.	Handi — binger-krasch erakundeak buruzko pola itself dopamina sistemaren hordekuntza azkarra batean arteko hasiera egiten du, erabiltza mantenduarekin lotutakoa baino gehiago.	Medikal laguntza saioa hasieran fasean, batez ere egokiaren risko inguruan (Egunak 1–5), aholkatzen da. Ez egin hau bakarra.
Kroniko / IV edo humo bidezko, urrats diariko	Hiru hilardoako urteak erabilera, batez ere egiteko edo injekzioaren bidez (dopamina-kikoak azkaragoak eta intentsibokiagoak eta horrela eta sakonagoan lekuztutakoak).	Handikiena — hau da populazioa 12-17 hilabeteako D2 eriketas-egiki dena, Irekioko 3ko atalaldean neurritua.	Medikal eta psikiatrika babesmaila osoak, krisis akutuan, harrierarako gora-gora gomendatzen da. Aldizketa hau populazioa ere, protokolo osoak berezkoari gehituz, trebetasunean parte hartzeko aukera handiena izan dezakeela.

Sezioa 8 — Erakunde Protokoloa

⚠ SAHARTZERA

Ez dago hitz egiten aqui mendatazio suicida, psikosis edo gekapoteakari gertatu beharko dena. Ondo da gero Sezioko 0 zenbatek agertzen bada, hori protokolo hau baino lehenagoena da.

Sailko 1 — Laguntza Biolojikoa

Hemen arteko gehiak biak berri hauetako neurona-glutamatu partearekin direktziki harreman du, NAC-rekin batera — meth-aren dopamina-surgeak glutamatu kokatzen ditu kortiko-striatal sirkuitetan, eta glutamatuetik hasierako NMDA reseptoreen berreskurak ematen duen ezera da neurona-toksisitateari babestuta kontributore handia (Sezioko 3), eta euskal sezioko REM-ko gutxiagoa agertzen den, batez ere zorrotza, elkarrekin hasiera egiten duen omodoko gurmeak (Sezioko 4).

Laguntza	Rol
Tirosina (500-1000mg, goizean, proteina lotura dagoela kontuan hartuta)	Dopamina prekursore bat — hasiera egin behar da nahastrak eginez, iztegin, Eguna 3-5 inguruan.
NAC (600mg egun pairatu, baita jatenarekin)	Duo-akzioa: glutamatu homeostasia eta haserri muritzeko cystina-glutamatu alkaera sistemaaren bidez, eta hepatiko detoksifikazioa babesten duen glutathione prekursoro bat — meth kronikoari erabilera, batez ere hornakoan dagoen edozein adulterantearekin konbinatuta, bigarriak hepatiko detoks bidezko azalekalde zorrotza jarri dezake ditu, eta NAC-ek haserriko molekula antioksidante nagusia berriztuz.
NAD+ (nikotinamida adenin dinukleotido)	Dukin bestelako substantiak erabiltzea NAD+ azkotuz da, koenzima batek zellaren energia produkzioaren eta DNA errepatuak egiteko zuzen, horrela dagoela berri hasieran inguratu behar duen jartzen diren sortu-zigoa. IV infusioa mozteko laguntza oso eraginkorra eta sistematikoki egoitza modu da, programa kliniko batek azalduko zitzeraren gastura murriztea; spray nasalak, sublingualak eta prekursore oralak (NMN/NR) lortuagoak dira baina ez irizki. Hau aukera lehiak dagoela, beharrezkoa ez dela — hemen zehaztutako lan nagusia (hiletasuna, egonek, nutritzaunak) fisiologikoaren errepikatzeko zitzeraren handienak kontatzen ditu; NAD+ eta beste ingjerdi gehiagoak dira egingo modu benetako baina hori gainean ingekoa bat, ez altuak.
Kalsio D-glukarat (200-400mg eguneroan)	NAC-ren funtzioaren gainean komplementu bat, edarearen desintoksikazioaren parte ezberdian lan egiten du: beta-glukuronidasa inhibitzatzen du, enzima batek edarearen Fase II konjugazio prozesua inversioa egin dezakeen eta zehar dagoen toxikoak eta hormona metabolitak berriro sirkulazioan eragaldiko izatea, ez exkrementatzen. NAC-ren glutathione konjugazio zuzenean babesten duen bitartean, kalzium D-glukaratak edarearen aldeak dagoen eta prozesatutakoa egiaqua sortzen du, berriro sirkulatzeko eikä exkretatzeko — informazio historiko batekin lotuta, edareak eta hornikuntza bakoitza barneko adulterantziak kudeatzen duen periolek gutxiago.
Magnesio glicinato (300-400mg elementalak, arratsaldean)	Magnesioak NMDA reseptorearen kanalean zuzenean egoten da eta fisikiak blokeatzen du kalsio gehiarraren sarreraa, selula konplenteko despolarizatu izan ez bada — ezkutu da glutamate/NMDA itxarotako berrezarritzailea. Horrek, 8. Atalakko kolpatzea esango duen lanarekin gainera dago, ez altu.
P5P (piridoksaldehida-5-fosfato	P5P da glutamato dekarboksilazeko (GAD) beharrezko

Laguntza	Rol
— vitamina B6-ren aktibitate forma, egunero 20-50mg)	kofaktorea, enzima hau glutamate-a GABA-ra konvertitzen duen. P5P adeku batekin, konbertsio hori ez da ezinbestekoa, gutxiago glutamate eta azaldeadutako GABA balanseak geratzen dira — neurri zuzenean honek hitz egiten duen glutamato-indarrarekin lotuta dagoen. Beterriko P5P forma erabili behar da standard B6 (pyridoxine) baino gehiago, josia MTHFR hilabetako arabera.
'Brain Stack'-a — Uridina + DHA + CDP-Kolina	D2 reseptoreko sanda berriro aktibatzeko zuzeneko eragileak — dopamina sistemaren egiturako eriketa strukturala, ez sintomatiko lekuzkoak.
5-MTHF (folatu metilatu)	MTHFR-are lotutako depresio/planitatea atalaren 6-an aplikatzen bada, eztabaidatzeko aukera ez dagoen megalatilazio babesmaila, batez ere garrantzitsuena.
Elektrolitak eta hidratazioa, proteinez aberatskoak jakotzeko.	Zutabeko fasean laguntzen du, II. Atalak; bidego batetik beste dagoenaren ondorengo baita eboluzioak nutrizionalak da eta psikologiko sintomasetan berriro garrantzitsu izatea merezi duen gauza.

⚠ SAHARTZE

Ketaminaren kasuan zehar, glutamateekin naturalmente lotuta dagoelako: interesak lehendakarri da ketamina erabiltzeko stimulantzako eragiletasun egoeraan, toxizitate zuzenean 'inversio' egin dezakeola baino gehiago, NMDA-ari lotutako sinaptiko plastizitatearen bidez lan egiten duela, tratamenduari erresistentzia dagoen depresioan duen mekanismoarekin sendoa. Ingurumenko mailako egiturak da, espezialistaren zuzenegoan bakarrik, eta ez da hura bilatu behar dena — 6. Atalak guztietan elkarrizkatu zuen Hasierako Defizit Syndromearen haustasuna, meth-a oso erakargarria egin zuela bezala, besteko substanzia desoziatiboa ere erakargarria egin dezake. Administrazio bidea da garrantzitsuena: ketamina IV eta esketamina (Spravato, intranasal, tratamenduari erresistentzia dagoen depresioaren FDA-egonako erabiltzea — off-label erabiltzea stimulant use disorderari zuzendu bada) oral ketaminetik askoz gehiago eta ziurtagarriagoa da bioerabeak, trochesak barne hartuta — oral bidezko moduak larrimorean emetorri-metabolismoan drug handiak irtzaileak, eragina ez da gutxiago prediktabilea sortuz. Badirudi berri, oraindik aktiboki eramaten ari den ireki batean, IV edo intranasal bidezko moduak, elkarren eta klinikoen ebaluazioetan, modu askok hasierako aukera gisa hartzen dira, josko hau bidea jarraitzen bada; ketamina oralak aregeagoa gisa adierazten da, urte bateko marka lurrean gehiago, neurona dopaminaren eta glutamaten eramango lanak 3. Atalean nabarmenagoa izatean. Hau da psikiatrika batzuek elkarrizkarrerako hitzaldia, stimulante erabilera murri eta ketaminaren ikerketa olaria, hau pila honi zuzenean egindako gehiaketa ez da.

Sailkoa 2 — Laguntza Mediko eta Psikiatrika

- Metanfetamina eragiketa-hasteko medikamentu FDA-egohifikatua ez dago — benzo edo SSRI argibideak ez bigarrena, hau maila hau farmakologiko ingurune batezago, jarraipena eta laguntzaari buruz da.

- Depresio nagusiaren fasean psikiatrika aztertzea egokia da, depresioa emakurtuta, 1etik 5arteko egunetako ziho suicide riski zabaliarekin — hau ez da exagerazio bat, baizik eta dokumentatu riski periodoarekin proportzional erantzun batekin.
- Medikamentu algumarra aurkezten duen preskriptore batek (edoenez bupropionak erabil da stimulant use disorder-raren kasuan off-label) ezagutzen bada CYP2D6/CYP2B6 egoera ireki, Sezioko 6-aren arabera.

Ilakarrera 2.5 — 'Eskalera Fantasmatikoa': Psikiatrak Egitarritako Stimulantearen Estabilizazioa

Hau buruzko ezagutza osoa merezi du, bullet bateanago, roleak medikuntza espezialistaren adiktzio-medikuntzako baten parte dela eta hori ere gauzak errazan galdezake 'bakarra lekari lekari ehuneko iraupenak lortuz'. Ez da hor, egokia eginenean — baina ezagutza hau nagusiagoa da, gai batean artean jasotzeko.

⚠ SAHARTZAKO

Hau ez da estrategia berezko zuzendari bat. Psikiatra batek edo adiktzio medikuntza espezialist batek eskatzen du, erabakia aktiboki kudeatzen duen, eragiteko riskiari itxurak egiltzen dituena eta ezinbestekoa ez izateko, balki tresna kliniko batean. Stimulante preskripzio bat ingurumenan edo historia osoa ezagutzen душе general prescriber batekin lortzea, zehaztutakoaren baino materialki desberdina eta askoz riskiareago da.

Logika klinikoa: II. Atalako "Griay eta Hitzarmen Itzultzeko" faseak funtzio eksekutiboaren menestaltzazo, neurriagarria da — arreta, memoria laneko, eginkizaren hasiera — ADHD-ren aurreko edo ez dela meth erabiltzea hasi zenetik. Bazainak espezialista inguruneetan (ez dagoenako praktikak gizarte baita urrak neiaki medikuntza programetako hainbat herritiko lurrean, batzuetan psikoestimulante eragilearen edo agoniste-estiloko estabilizazio genannt), preskripziorako estimulante batekin, ekarri eta kontzientziak zabalagoak — amfetamin salak azalpen-eragileak (Adderall XR) edo bilerak — erabiltzen da labur bollantelako, zehar funtzio eksekutiboko bilak berriro jartzeko, III. Atalako dopamina sistema batek bere zaharrak egitura lanak egiten ari den bitartean, [ez dagoko] buprenorfina erabiliz opiole-dependent sistem batek stabilizatzea, eta ez utzi berarekin guztiz babesarririk eremuak.

Hona Zer da	Hona ez da
Kirolak eta funtzio nagusiak azpian dagoen, inguruko kontxientziaren edo kognitibotasunaren eragindako moduari buruzko zedei egindako, iraupen-limitatuta, saiozko supervizorearekin lan egiten duen klinikoaldia.	Zestu berdea egitera berezko medikatzeko krakak edozein stimulantearekin, preskrito edo bestelako.
Besteakarekin erabiltzen, ez altzera, hitze honen lanak lebelio 1 eta lebelio 3-ren lanekin.	D2 reseptoreko eriketasarekin lotutako eginkizunaren, ohandoa eta neuroplastizitateko lanak ordezkatzeko modu

Hona Zer da	Hona ez da
	bat, Irekiakako 3. Atalean.
Adiktzio medikuntza baren artean egiaztatu eta benetan debatitzen den - egiaztatzeko maila: Tresnak, ez Eztabakitua	Zaintza modu orokorreko eta lehenengo neurri bat — adiktzio espezialista gehienek hiru artean ez dute ergotan.

EHUSTU

Hazkuntza hasierako egunako nizon eta lakataren hazpitak ematen zituela eta gogoratzen ari zara ADHD izatea baduzu, edo beti izan dezakeen moduz — hor da psikiatrika batekin sakonatu behar duen galdetako lehitra bat, 'iraupenareko hitzak' hasi nahi ez duena. Batzuetan iraupena da. Batzuetan, ADHD benetakoa, aurreko diagnostikoaren kanpoan zegoena, stimulantak nahikoa erakartzen zuen parte izan zen, 6. Atalakko phenotyping galdietan diola. Espezialista batek ezagutu lagun dezake, hori 'ghost scaffolding'ren helburua da: elkarrizketa hastea, ez ordezkatzea.

Sailaketa 3 — Neuronal Sistema eta Neuroplastizitate Laguntza (Reparazio Señalareak)

- Gimnastika — protokolo honen ingekuntza nagusien bat da. BDNF, zure dopamina aksonak hasierako sinalea (Sezioko 2 eta Sezioko 3an dokumentatutakoa), batez ere fisiko aktibitatearen bidez sortzen da. Hasutuko du gaitasunean posibleena, bisitzera, eta aurrera eginez 30-45 minutuak erregularra-mezu intentsitateko egunero.
- Hori — 7-9 ore, iraunkorrako eginda; BDNF sintetizazioa eta memoriaren kondensazioa lanetakoan zenbatekoak, esan nahi duenez, laneta ez izatea edo ingurumiak ez izatea diremoa neurriprozesua zuzenean murriztea, Irekiako 3. Atalean deskribatutakoa.
- Eguneko eguneerako eguzkiak — kanpean 20+ minutu, idealak ekarriko orduetan, cirkadian hizkuntzaren eta animo-laguntza lekuak.
- Aktivitate ikasgarri, saiozko—egunko minutuan 30etik gehiago zergaitzola hasiz eta zorrotza (instrumentu bate bat, hizkuntza bat, tekniko konplexu bat) pasiboa aktiboak baino neuroplastizitatea hobetzen du.
- Egutzeko edo aldatzeko egokia den eguneroko rutina eta ingurumenaren rediseñoa — erabilera-lugarak, pertsonek eta aparatua lotutako triggerrak ezabatzeko edo aldatzeko.

Atalakadari — Atalakariari Batuak

Metamfetamina modu sozialeko stigma handiago bat eramaten du libreria honengoko beste substanzioek baino askotan — 'tweaker' estereotipoa, kriminalitate edo moralaren ezkerratutako suposazioak, eta droga eta erabiltzaileek publikoki sakonatu bihurtu behar duen dezakeen ez-gizarteko maila bat, alkohol edo opioidaren gehiegizkoarekin ere askotan ez dagoena. Horrek zuzenean izatea merezi du, ez esan nahikoak, desberritzen ari da ezinbestekoa praktikoa: methamphetamine erabiltzaile modu osagarriari dagokionez pertsonaek bati-batean

iragartzen dute — eta saude-lanbidearen inguruko biasari buruzko ikerketak kezkatzen du — kalitateagoak direnango soinut, menpeko diobatiren arrakasta, eta izateko gure kontuan hartu behar den. mediko prestategileetatik beste substantsa erabilatzeko trastorno dituzten pertsoneetara, batez ere bertan istegaki berahi agertzen ari diren kasuetan.

EHUSTU

Doktore bateare, dentista bateari edo ER batean nola dagoen, zure burua babestu behar duela sentitu zaiola — hor iratsketa ez da. Harritako eboluzioa da eta nahiko erantzun bat. Horrek eskatzen ez du modu guztietara egino dezakela, eta informazio hau atxikatu nahi ez du (Sezioko 0 eta Sezioko 5-ko psikosis-arrisko islatzera göre, historia zehatza zure zainketaari nagusi da) — baina saioan eramaten ari zaren arriskua ez da bugteekiko reagazio bat.

- Emakume edo emakumearen tonoa hartu da methamphetamine erabiltzeari buruzko informazioa eman ondoren, hori zuzenean adierazteko merezi du ('Zurekin jasotzen ari denangoren soinua ez da hau historiak aldatuko dela ziurtatu nahi dut') edo, horrek funtzion ez baden, beste emakume batean gehiago sakatzea merezi du — baizuek aurreikusten dizu.
- Adiktzio medikuntza espezialistak eta zararreduziorako klinikaek, elkarrizketa praktikaren edo emergentziaren inguruneetan baino gutxiago dute honek "bakea" (bias) sartuta — zuzeneko arropak lortzeko balio du, erakardoako modu batean.
- Stigma-a drogan reputazioare buruz da, zure pertsona bakarrik ez. Ireko Atalak deskribatzen duen dopamina sistema berriztatzea, iraupen hori egiten ari den bitartean, nikoari zein hitzak egiteko gabe ez dagoela.

Sezio XIII — Ohikoitzera, Berriro Akitatua

⚠ SAHARTZE

Debora 717 003 717 edo 112-era deitzen hemen: sauterdiak edo plan zehatza bat, diobenketa edo galdera bateko zigorra, buru-zigoa edo irregularazio bateko bihurtzea, buru-zigo handi eta nahikoak edo strokearen seinak (arròkaren harremanak, edozein partek nefa, hitzaldiak), psikosisak (paranoidak, iluzioak), edo bete-behineko kontroltasun galera dagoen eragiletasun handia. Krisisaren sintomasetako barkatara — jilera, hypersomnia, depresioa, hasierrak, kognitiboak nefa — hauek đợi berriro Sekzio 2-n agertzen dira, baina laguntza kontaktu bat eta, josko eragilekoa da, mediku edo psikiatrika egunaren baretako aztertura oraindik egokia da.

Sezioko 11 — Protokolo Osagarriaren Harreman Mapaak

Bantoja	Zer eskaintzen du egoera?
Recovery Kernel Meth/Stimulant Zigilerra, Atalako 3 (Detox Protokoloa)	Hiruakako egiaztatzeko eta hiruakako suplemento dosis eta tempoko detaldia, iraupen guiaren II. Atalaketik eta VIII. Ataleko I. Mailatikoa sortzen da.

Bantoja	Zer eskaintzen du egoera?
Recovery Kernel Compendioa, Sezioko 16.4 (Rezeptoreko Erdiestapena — Ingurantzak)	Volkow etaileen eta Heinz etaileen zitazioak IIIrako 12-17 iraikako egindaiaren atzean, eta alkoholaren eta kokainaren reseptoreko erikundutako datos konparativenak.
Recovery Kernel Compendioa, Protokolo 01 (Bihotzea)	Krisis-stabilizazioaren egiturak, II. Atalaren krak eta zikloko faseetan zehar erreferentziatutakoak.
Recovery Kernel Compendioa, Protokolo 05 (Ingurumenaren Berritzen diseinua)	Zuzendaritza-erabat eta ingurumen-modifikazio lanak, Irekiarrako 8, Maila 3-an erreferentziak, erabilera-agordetako pertsonek, lekuek eta objektuak identifikatzeko eta aldatzeko.
Recovery Kernel Kompendiuma, Protokolo 06 (Egitura Egailakoa)	Eguteko egokia den egitura-ritmoa, II. Sezioko 2-4 astekoa inguruan hastea, akutetsu krakak pasatu ondoren.
Recovery Kernel Compendioa, Protokolo 20 (Identitate Rekonstrukzioa) eta C-28 ('Berriro Hekarpena')	Azkenakko edozein momentuan hastea ezinbestekoa da II. Atalak [1-3] inguruan — ez aurre. Identitate bat eta eragile, intentsitate handiko kanalekuak sortzea, egoera hauetan (druga edo joan nahi izatea) irekustenak maila 6ko Warrior COMT perfilari egokitzakoek, ez drugarekin edo dessoratuarekin burutbateko.
Recovery Kernel Compendioa, Sezioko 16 (Neuroplastizitate Arkitektura)	Irudiarako 90 eguneko egiturak, Irekiako 3ko atalaren arabera — eginkizuna, hiletasuna, ikaskuntza eta eguzki-egokiak detale gehiagoan, Irekiako 8ko Tier 3-aren atzealdeko egitura semanaren arabera.
Recovery Kernel Chemsex Zigotzailea	Eğer metanfetamin kullanımı özel olarak bir kimyasal seks bağlamında meydana geldiyse - kombine GHB/met/mephedron iyileşme zaman çizelgesi ve birleştirilmiş takviye yığını, bu rehberin yalnızca met için kapsadığı çoklu madde resmine değinir.
Recovery Kernel Kompletra Traumatikoak eta Substantiak Konexioa	Hiruakako [Sustanzia-Trauma Ko-Axia]rako hagegilearen guiaren berezi onartzen du: hipervigilantzia kronikoa zorartzatutako lortumailera kanalakizatu da, stimulantzak erabiltzeko modu trauma-induzioz dokumentatu dagoen bidez — irakurtzeko lanbitate bat da hau guíarekin batera, ezarri hori aplikatzen bada.

Sezioalde 12 — Itxikitzea

SANCTUARIOA

Metamfetaminak hantzi zuen dopamina sistema ez da permanentziarekin hasi. Datuak zehatzak eta kimentzak dira: bilaka barruan erakingerako oinarrizko hobekuntza, urte batez ari urte setengahra arteko egiturako hobekuntza handikoa, eta 90 eguneko indarra, non eginkako eginak, loberak eta desafio berriak prozesuaren edozein puntuan burutatu nahiagoak dira. Kresketa-hastearen elkarabea ez zen inoiz zerbait huts egin zela sinalea. Zenbat da, eta dagoeneko hobekuntza hasi geldinen sinalea.

ARGIDEAREN ARRAZKOA — DISKONTINUATZA PROTOKOLAK: METAMFETAMINAK

Harm Redukzioaren Zumaia — Medikal aholku ez da — Emergitardako Osasun-larraren bestelako zutabe ez da

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline, call or text) | Crisis Text: HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357